



Egész-ség

Intézeti Hírmondó

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR

Alkalmazotti Egészségtudományi és Egészségpedagógiai Intézet



I. évfolyam 1. szám

A tartalomról:

Intézeti események
Tudományos felolvasóülés
Előadás a szolidaritásról
TDK-OTDK
Ballagás
Hallgatóink írásaiból

„Egész-ség” – intézeti hírmondó

I. évfolyam 1. szám

Főszerkesztő:

Dr. habil. Benkő Zsuzsanna

Szerkesztők:

Dr. Nagy Edit (nagyed@jgypk.u-szeged.hu)

Dr. Lippai László (lippail@jgypk.u-szeged.hu)

E számunk szerzői:

Boross Barnabás hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Czeplédi Anna hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Domokos Enikő hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Draxler Orsolya hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Erdei Katalin klinikai szakpszichológus

Erdős Melinda hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Kis Bernadett tanársegéd, pszichológus

Lippai László főiskolai docens, pszichológus

Nagy Edit egyetemi docens, filozófiatörténész

Pálmai Judit tanársegéd, szociológus

Szalai Dóra hallgató, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak

Tarkó Klára főiskolai docens, szociológus

Felelős kiadó:

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Címlapkép: kootation.com

A szerkesztőtől...

Régóta beszélünk róla, régóta várják tőlünk, régóta tervezzük és régóta írjuk ezt az első számot, az intézeti hírmondó első példányát.

Régóta beszélünk arról, hogy szüksége van-e egy egyetemi intézetnek - napjaink fórumozó, lájkoló, blogoló, interaktív digitális világában - a szó klasszikus értelmében vett hírmondóra. Mi arra jutottunk, hogy igen. Azért, mert a mindennapok hírfolyamában a „lényeges” hírt gyakran megelőzi az „aktuális”, a „fontos” információt pedig nemegyszer elfedi a „sürgös”. A hírlevél, mint műfaj, időt hagy arra, hogy mérlegeljünk, mi lényeges és fontos.

Régóta várják is tőlünk, hogy hírt adjunk magunkról, hallgatóinkról, az egészségfejlesztés aktuális kérdéseiről. Nemcsak jelenlegi hallgatóink szeretnék megmutatni magukat, első eredményeiket a világ felé, hanem a már végzett hallgatóink is tovább érdeklődnek „*alma materük*” iránt, és ők is igényelnék a lehetőséget arra, hogy szakmai munkájuk gyümölcsét értő közönségnek mutassák be. De hírlevelünk nemcsak nekik/nekünk – egy szűk körnek készül, hanem az egészségfejlesztés iránt érdeklődők egyre népesebb táborának íródik.

Régóta tervezzük, hogy milyen forma alkalmas arra, hogy a hírlevél, egy bárhol elérhető összekötő kapocsként, egy egészségfejlesztő közösség alapjává válhasson. Aktuális számunk is számos témát érint. Beszámolunk az egészségfejlesztő szakma (nemcsak szegedi vonatkozású) jeles eseményeiről, témáiról, hallgatóink eredményeiről. Mindezek mellett azonban arra is kísérletet teszünk, hogy néhány lényeges egészségfejlesztési témára is felhívjuk a figyelmet.

Nehezen engedjük útjára ezt az első számot. Várjuk a biztatást, a megerősítést, az „*Egész-ség*”-fejlesztő visszajelzéseket ebben a számunkra is új műfajban. De elsősorban Önt várjuk, az Olvasót, akinek reményeink szerint már ebben a számban is tudunk értékeset, hasznosat, elgondolkodni valót, vagy éppen vidám perceket nyújtani.

Nagy Edit & Lippai László

Tartalom

Nagy Edit	<i>Tudományos felolvasóülés. Benkő Zsuzsanna 60. születésnapját ünnepeltük</i>	5. old.
Lippai László, Erdei Katalin, Tarkó Klára	<i>Előszó</i>	6. old.
Tarkó Klára	<i>Egészségfejlesztés továbbra is felsőfokon</i>	9. old.
Szalai Dóra	<i>Szolidaritás, a társadalmi működés kövérsége. Vendégünk volt dr. Kapocsi Erzsébet, a SZOTÉ mestertanára</i>	19. old.
Pálmai Judit	<i>OTDK az Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetben</i>	21. old.
Boross Barnabás	<i>OTDK – Rezümé</i>	24. old.
Domokos Enikő	<i>OTDK – Rezümé</i>	25. old.
Kis Bernadett	<i>Ballagás</i>	26. old.
Czeplédi Anna	<i>Egyem? Ne egyem? - Super size me</i>	29. old.
Draxler Orsolya	<i>A kézilabdázás bővítményében</i>	30. old.
Szalai Dóra	<i>Egy kis csokoládéismeret. Hasznos/káros?</i>	32. old.
Nagy Edit	<i>Próbaszám? Legyen folytatás!</i>	34. old.
Erdős Melinda	<i>Ezt írnám a Hírmondóba</i>	35. old.

Intézeti események

Tudományos felolvasóülés. Benkő Zsuzsanna 60. születésnapját ünnepeltük



Nagy Edit

Születésnap &

az első magyar
egészségfejlesztő
iskola eredményeinek
összefoglalása

Dr. Benkő Zsuzsannát, az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet vezetőjét köszöntöttük, a 60. születésnapja alkalmából rendezett - „Gyümölcs? A fa beváltja azt, amit a virágával ígért.” című/mottójú – tudományos felolvasóülésen.

2013. március 14-én pályatársak, kollégák, volt évfolyamtársak, német, angol tudósok, oktatók – Benkő Zsuzsanna barátai, tisztelői, volt hallgatói - köszöntötték az ünnepeltet. A tudományos előadások és a személyesebb hangú, baráti köszöntők üzenete egyaránt az volt, hogy ez az esemény nemcsak egy születésnap megünneplése volt, hanem – szükségszerűen - az első magyar egészségfejlesztő iskola eredményeinek felidézésére és összefoglalására lehetőséget teremtő alkalom is.

Az ünnepelttel közösen megélt élmények, régen volt vizsgák, közös kutatások és külföldi tanulmányutak eredményeinek, sikereinek, nehézségeinek bensőséges hangulatú

felidézése nem a múlton való merengést szolgálta, hanem azt, hogy az egészségfejlesztés kutatói, oktatói, az „iskolateremtés” mozzanataiból – sikerekből, és kudarcból - tanulva, újabb terveket, célokat merjenek/tudjanak megfogalmazni.

Benkő Zsuzsanna kitartó, minden nehézséget konokul legyőző munka-filozófiája, fiatal szellemisége, ma is ezerféle terve jelenti a garanciát a szegedi egészségfejlesztő modellprojekt továbbra is innovatív tevékenységére.

Az ünnepelt számára nagy meglepetés volt a tudományos felolvasóülésen átadott ajándék, amely a születésnapra készült ünnepi tanulmánykötet volt.

A szegedi egészségfejlesztő iskolával szorosan együttműködő szakemberek írásaiból szerkesztett könyv nemcsak az egészségfejlesztés aktuális kérdéseit érinti, hanem bepillantást enged Benkő Zsuzsanna tudományos munkájának, továbbá oktatásszervező-iskolateremtő tevékenységének sokszínűségébe is.

Hírmondónkban - az Intézet weblapján ingyenesen [letölthető](#) könyvből - ízelítőként az *Előszót*, és az intézet történetét bemutató - *Egészségfejlesztés továbbra is felsőfokon című tanulmány* - rövidített változatát közöljük.

Intézeti események.

Előszó

*„Gyümölcs? A fa beváltja azt,
amit virágával ígért.”*

(Hamvas Béla: Gyümölcsóra)



Lippai László



Erdei Katalin



Tarkó Klára

Benkő Zsuzsanna meghonosította Magyarországon az egészségfejlesztés területén a rendszerszemléletű gondolkodásmódot.

Mi, közeli munkatársak évek óta tanuljuk és alkalmazzuk mindazt, amit ő a mindennapokban – látszólag – játszi könnyedséggel valósít meg. E tanulmánykötet szerkesztőiként úgy gondoltuk, hogy „Benkő tanárnő” munkásságának valódi értékeibe az adhat méltó betekintést, ha az általa is fontosnak gondolt rendszerszemléletű keretben, az egyes tudományok és szakmák autonómiáját tiszteletben tartva, ugyanakkor a közös nyelv kialakításának lehetőségét keresve gyűjtjük egybe tanártársainak, kollégáinak, pályatársainak, tanítványainak munkáit.

Benkő Zsuzsanna iskolateremtő munkásságának legfontosabb, mégis a legnehezebben megragadható eredménye talán éppen e közös nyelv, az *egészségfejlesztő szemléletmód* töretlen képviselője. Ez hatja át szak- és szakmaalapítási törekvéseit, oktatási módszereit, tudományos és tudományszervezői munkásságát, valamint szakmapolitikai törekvéseit is. Munkájának gyümölcse ezért nemcsak a nevével fémjelzett publikációk, szakmai projektek eredményeiben jelenik meg, hanem valahol abban is, hogy ma Magyarországon miként gondolkodunk az egészségről.

Ünnepi kötetünkben öt részegységbe csoportosítva adjuk közre szerzőink tanulmányait. Az *első részben* Tarkó Klára írása enged betekintést Benkő Zsuzsanna vezető oktatóként, kutatóként végzett

rendkívül szerteágazó tevékenységébe. Nemcsak egy termékeny évtized eredményeibe kaphatunk bepillantást, hanem – ezen keresztül – a szegedi egészségfejlesztő iskola működésébe, céljaiba és értékeibe is.

A *második rész* az egészségfejlesztő szemléletmód alkalmazásának elméleti és módszertani lehetőségeit szemlélteti. *Lampek Kinga és Füzesi Zsuzsanna* tanulmánya az egészség fogalmának fejlődéséről, az egészségtudományok aktuális kérdéseiről nyújt mértékadó áttekintést. Az egészségfejlesztő szemléletmód gyakorlati alkalmazásának jelentőségét pedig *Alf Trojan* német nyelvű, nemzetközi mércével is hiánypótlónak számító fejezete mutatja be.

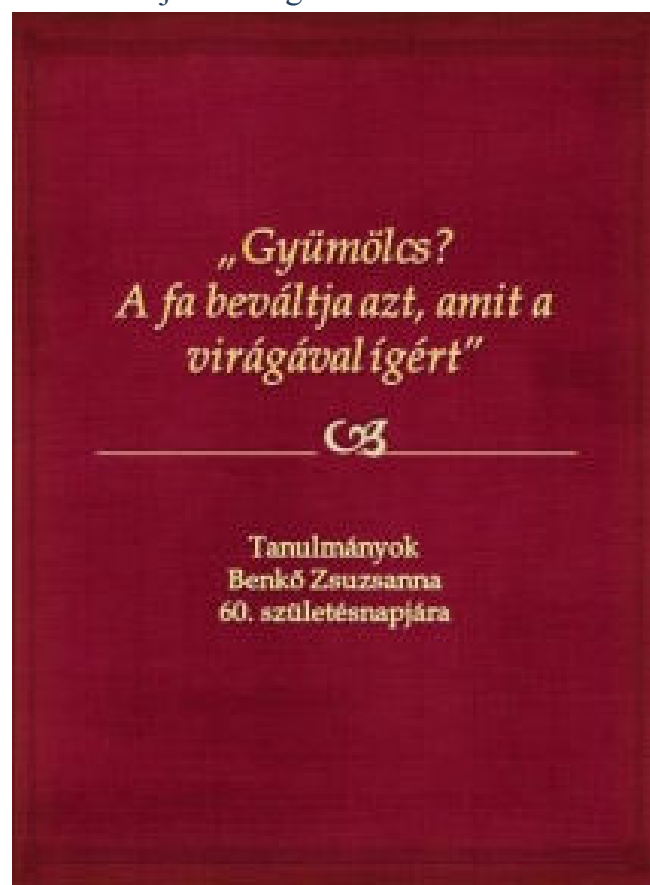
A kötetünk *harmadik részében* szereplő tanulmányok az egészségfejlesztés társadalmi aspektusait érintő aktuális kérdésekből nyújtanak ízelítőt. *Vokó Zoltán és Gyebnár Brigitta* tanulmánya a hazai népegészségügy és egészségfejlesztési politika prioritásait, hazai és nemzetközi intézményrendszerét mutatja be, valamint a közeljövő szakmai kihívásaiba és lehetőségeibe enged bepillantást.

Gaye Heathcote angol nyelvű fejezete a Wales-ben zajló népegészségügyi és egészségfejlesztési programok dilemmáinak elemzésével jó alapot nyújt ahhoz, hogy a hazai programok kérdéseit nemzetközi aspektusból is elemezhesük. A következő két tanulmány a társadalmi tényezők szerepét a lelki egészség oldaláról vizsgálja.

Pankucsi Márta tanulmánya a hálózatok jelentőségét elemzi a lelki egészség megőrzésében. Egyrészt bemutatja a „közösségek rejtett hálózatának”, a mindennapi személyes kapcsolatok hálójának sajátosságait, másrészt kiválóan összegzi azt, hogy a hálózatépítés, mint egészségfejlesztési módszer milyen lehetőségeket nyújtott eddig és nyújthat a jövőben is az egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakemberek számára.

A mindennapok közérzetét egyre jobban befolyásolja a politika. A társadalmi szinten megnyilvánuló bizalmat és együttműködést megnehezítő – politika által generált – társadalmi folyamatok szociálpszichológiai mozgatórugóit és következményeit *Csepeli György* tárgyilagos és sokoldalú elemzése mutatja be.

A *negyedik rész* az oktatás társadalmi alrendszerének viszonylatából enged betekintést az egészségfejlesztő szemléletmód társadalmi jelentőségébe.



Az iskolai egészségfejlesztés „jó gyakorlatának” európai viszonylatban is irányadó példáját *Peter Paulus* német nyelvű tanulmánya mutatja be. *Mátó Veronika* fejezete a 6-10 éves korú roma és nem roma gyermekek egészségi állapotát veti össze, melynek eredményei a differenciált iskolai egészségfejlesztés kialakításához szolgálnak hasznos empirikus adatokkal.

Kötetünkben a felsőoktatással foglalkozó tanulmányok is helyet kaptak. *Pálmai Judit* írása a hazai felsőoktatásban zajló változások

társadalmi hatásainak és következményeinek bemutatására fókuszál. *Barabás Katalin* tanulmánya pedig lehetőségeket vázol, ahol az egyetem az egészségfejlesztés színtere. Munkájában kidolgozott elméleti keretbe ágyazottan, a gyakorlati megvalósítás lehetőségeit fejt ki.

Az ünnepi tanulmánykötet utolsó fejezetében az egészségfejlesztő szakma, mint segítő foglalkozás, etikai alapjaival foglalkozó tanulmányok találhatóak. Az egészségfejlesztő szakma gyakorlatában is megjelenő, jelentőséggel bíró etikai dilemmákat az idő vonatkozásában gondolja újra *Nagy Edit*. Esszéje nemcsak az emberi lét és cselekvés kiemelt fontosságú etikai kérdéseinek összegzése, hanem előkészíti kötetünk záró tanulmányát is, *Kapocsi Erzsébet* írását, a szolidaritás eszméjének etikai dilemmáiról. Ez az esszé nemcsak a szolidaritás fogalmának etikai vetületeit mutatja be, hanem magában foglalja az egészségügyi rendszer működése során felmerülő, szolidaritással kapcsolatos esetek etikai /erkölcsi aspektusainak elemzését is.

Bízunk abban, hogy eklektikus kötetünkkel hitelesen tudjuk szemléltetni azt, hogy mit jelent rendszerszemléltető, multidiszciplináris szakmai hálózatban, egy egészségfejlesztő teamben dolgozni. Mi ezt tanuljuk Benkő Zsuzsannától, de az ő szerepét és jelentőségét nálunk jóval ékesszólóbban fejezik ki azok a személyes, meleg hangú szerzői ajánlások, melyek felveszik az egyes írásokat.

Szerkesztőként, és a szegedi egészségfejlesztő műhely tagjaiként is, rendkívül megható volt számunkra az a közvetlen segítőkészség és önzetlen támogatás, amivel kötetünk szerzőinél találkoztunk. Ezúton is köszönjük, hogy munkájukkal segítették ünnepi kötetünk összeállítását!

A KÖTET TARTALOMÁBÓL...

EGY MULTIDISZCIPLINÁRIS
EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MŰHELY
MINDENNAPJAI

Tarkó Klára – Egészségfejlesztés továbbra is
felsőfokon

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ SZEMLÉLETMÓD
ELMÉLETE ÉS GYAKORLATA

Lampek Kinga és Füzesi Zsuzsanna – Az egészség
fogalmának alakulása

Alf Troyan – Vernetzen und kooperieren in der
Gesundheitsförderung: Konzeptionelle Grundlagen,
Strukturen und praktische Erfahrungen

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS TÁRSADALMI
ASPEKTUSAI

Gyebnár Brigitta és Vokó Zoltán –
Népegészségügyi programok múltja, jelene és várható
jövője Magyarországon

Gaye Heathcote – *Dilemmas in reconfiguring the
National Health Service in Rural Wales (2013)*

Pankucsi Márta – Soul Brother – Lelkek
testvéri hálózatai

Csepli György – *A politikai rosszindulat
hermeneutikája*

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS AZ OKTATÁSBAN

Peter Paulus – *Schule, Gesundheit, Bildung – Neue
Perspektiven für die schulische Gesundheitsförderung*

Mátó Veronika – 6-10 éves roma és hasonló
társadalmi helyzetű nem roma gyermekek egészségi
állapota

Pálmai Judit – *A felsőoktatás expanziója*

Barabás Katalin – *Egészségfejlesztés a
felsőoktatásban*

AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ERKÖLCSI-ETIKAI
VONATKOZÁSAI

Nagy Edit – *Bevezető dilemmák etikátörténeti
elemzésekhez*

Kapocsi Erzsébet – *A szolidaritás-elvű egészségügy
és ennek erkölcsi-etikai vonatkozásai*

Intézeti események.

*Egészségfejlesztés továbbra is felsőfokon
(részletek a tanulmányból)*



Tarkó Klára

60 Boldog születésnapot!

*(A kötet bevezető tanulmányának rövidített
változata)*

Bevezetés

2003-ban jelent meg Benkő Zsuzsanna és Erdei Katalin kiadványa „Egészségfejlesztés felsőfokon” címmel, mely átfogó képet ad a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karán létrejött Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék szakmai munkájáról, annak előzményeiről. A kiadvány közel 15 év történéseit foglalja össze 2003-ig bezárólag. Azóta tíz év telt el, a tanszék 2007. október 1.-ével intézetté vált, hazai és nemzetközi kapcsolatrendszere kibővült, kutatási és publikációs tevékenysége a többszörösére nőtt, oktatóinak száma, képzettsége, minősítettsége egyre erősebbé vált. E nagyfokú fejlődés megálmodója és

mozgatórugója Benkő Zsuzsanna, az intézet vezetője, a jelen tanulmány az Ő állhatatos munkájának és egyben hatvanadik születésnapjának tiszteletére foglalja össze a tanszék, majd intézet elmúlt tíz évét.

1. Oktatás, képzés

1.1. Magyar nyelvű képzések

A munka változó világa nagyfokú rugalmasságot, a folyamatos váltásra, tanulásra való képességet igényel a munkavállalóktól és munkáltatóktól egyaránt. Előtérbe kerül az élethosszig tartó tanulás. Kulcsfontosságú az egyes közoktatási és

felsőoktatási rendszerek átláthatósága és átjárhatósága.

A fenti változások szolgálatában az Európai Felsőoktatási térség egyetemein és főiskoláin, az angolszász felsőoktatási rendszer példájára alapozva új folyamat indult útnak. Az 1993. LXXX. Kormányrendelet bevezette Magyarországon is a háromciklusú, lineáris felsőoktatást: 1. ciklus: Alapképzés – Bachelor képzés (BSc); 2. ciklus: Mesterszint – Master szint (MSc), 3. ciklus: Doktori fokozat (PhD). A kormányrendelet 2004. szeptember 1.-én lépett életbe. Az új rendszer szerinti első képzések 2006. szeptember 1.-étől indultak útjukra, elindítva a hagyományos képzési struktúra felbomlását és a létező főiskolai és egyetemi szakok többségének fokozatos kivonulását.

Az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék a folyamat legelején megragadta az új irányzat adta lehetőségeket és 2004-ben már el is kezdődtek egy új bachelor képzés kialakításának munkálatai. Az új szak elképzelése a korábbi főiskolai szintű Egészségtan-tanár valamint a főiskolai szintű Rekreáció szak ötvözésén alapult. Mint minden kezdet, ez is nehéz volt: a két korábbi szak súlypontjainak, tantárgystruktúrájának, képzési és kimeneti követelményeinek harmonizációja, a megfelelő egyensúly kialakítása az egészségtudományi szakemberek, név szerint Benkő Zsuzsanna és a Sporttudományi szakemberek hosszú és nem minden konfliktustól mentes egyeztető tárgyalásainak eredménye.

Végül, a sporttudományi képzési terület alá sorolt szak létesítésére irányuló kérelmet, az alábbi 8 felsőoktatási intézmény közösen nyújtotta be 2005 tavaszán: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Pécsi Tudományegyetem TTK Testnevelési és

Sporttudományi Intézet, Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Szegedi Tudományegyetem JGYTFK, Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Berzsényi Dániel Főiskola Testnevelési és Művészeti Kar, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Testnevelési és Sport Központ, és Nyíregyházi Főiskola TTFK Testnevelési és Sporttudományi Intézet.

Első körben *Rekreáció-, életmód- és egészségfejlesztés* lett a szak neve, *rekreációs szervező és egészségfejlesztő projektmenedzser, kommunikáció* szakirányokkal. A Szegedi Tudományegyetem 2005. május 31. dátummal nyújtotta be szakindítási kérelmét az Oktatási Miniszterhez. A Magyar Akkreditációs Bizottság 2005/8/III/2/189. számú határozatában foglalt támogató véleményezés alapján Magyar Bálint Oktatási Miniszter 2005. november 21.-én kiadta a szakindítási engedélyt. Bár a 15/2006. (IV. 3.) OM rendelet az alap- és mesterképzési szakok képzési és kimeneti követelményeiről dokumentumban már *Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szakként* szerepel, *rekreációs szervezés és egészségfejlesztés* szakirányokkal, a képzés 2006 szeptember 1.-el még a régi nevén indult el „A” szakként és minor szakként egyaránt, majd pár hét után a mai végleges elnevezéssel folytatódott. 2007-ben a tanszék az egészségfejlesztés szakirányon három specializáció indítására kapott engedélyt, melyek az *életmód-tanácsadó, a táplálkozási tanácsadó és a szervezetfejlesztő projektkoordinátor* nevet viselik, végül a szakirányi kínálat 2008-ban a *kisebbségi egészségkoordinátor* szakiránnyal bővült. A teljes szak, valamint a rekreációs szervezés

szakirány kivételével minden szakirány gazdája az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet. A Rekreációs szervezés szakirány felelőse az SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézete.

Az alapszak útra bocsátását és megszilárdítását követően elkezdődhettek a második szint munkálatai. Az alap- és mesterképzési szakok képzési és kimeneti követelményeiről kiadott 15/2006. (IV. 3.) OM rendeletben megjelent az ismét csak hosszas egészségfejlesztő és sporttudományi szakmai egyeztetések nyomán létrejött *Egészségfejlesztés-tanár szak* képzési és kimeneti követelményei, melynek alapján a tanszék kidolgozta, majd 2007 szeptemberében kérvényezte az Oktatási Minisztertől a tanári mesterszak indítását. A kérvényt a MAB 2007/10/XII/5/35. számú határozatának értelmében az Intézet átdolgozta és 2008 júniusában újra benyújtotta, majd az immár sikeresen megszerzett indítási engedély nyomán 2009. szeptember 1.-től a képzés elindult.

Az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék 1995-ös megalakulását megelőzően már 1993-ban megindult Benkő Zsuzsanna vezetésével az akkor még Juhász Gyula Tanárképző Főiskolán a két éves *Egészségfejlesztő mentálhigiénikus posztgraduális képzés* (szakirányú továbbképzési szak), melynek kurrikulumát a leendő tanszék munkatársai alakították ki hazai és nemzetközi tapasztalatok alapján. Ennek az elitképzésnek is nevezhető képzésnek a sikerességét jelzi az a tény, hogy országosan 11 további képzőhelyen is indultak kihelyezett tagozatai, egy országos egészségfejlesztő hálózatot kialakítva. 1999-től a 41/1999. (X.13.) OM rendelet értelmében

a pedagógusoknak lehetősége nyílt arra, hogy részt vegyenek a tanszék által alapított és indított *egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakvizsgára felkészítő programban*. 2006-ban azonban a 10/2006. (IX. 25.) OKM rendelet értelmében hatályát veszítette az *egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakirányú továbbképzési szak* képesítési követelményeiről szóló 6/1998 (III. 25.) MKM rendelet, és ugyanebben az évben a pedagógus szakvizsga képesítési követelményeiről szóló fenti rendeletet is hatályon kívül helyezték (Oktatási Közlöny, 2006), így a képzések fenntartásához új szakalapítási és szakindítási engedélyeztetési folyamat volt szükséges. A szakirányú továbbképzési szak újbóli megalapításával *egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakirányú továbbképzési szak* néven az egri Eszterházy Károly Főiskola megelőzte az Intézetet (OH-FHF/277-3/2009.), így ebben az esetben az indítási engedély megszerzése maradt a cél, melyet az Intézet 2010. június 1.-én meg is kapott. Az *Egészségfejlesztő mentálhigiénikus pedagógus szakvizsgára felkészítő szakirányú továbbképzési szak* megalapítása azonban továbbra is az Intézetre maradt (OH-FHF/1036-11/2010.), 2010. július 22.-i dátummal minden engedélyt megkapott. A két sikeresen működő szak felelőse Benkő Zsuzsanna.

Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet képzéseiben mindig is fontos szerep jutott a kisebbségek egészségesélyeit elősegítő ismeretek, módszerek és gyakorlatok beépítésének. Tulajdonképpen maguk a hallgatók is felismerték e kérdés fontosságát és egyre magasabb arányban igényelték annak megjelenését az Intézet képzéseiben. Így a néhány tantárgy keretében folyó

kisebbségtudományi és kisebbségekre vonatkozó egészségfejlesztési képzés 2004-re egy 120 órás akkreditált pedagógus szakvizsga programmá nőtte ki magát, *kisebbség-koordinátor pedagógus szakvizsgára felkészítő program* néven (Benkő és Lippai, 2004; Lippai, Benkő, Erdei és Tarkó, 2007). A program kidolgozását egy PHARE pályázat (HU0008-02-01-0047) segítette. További lépésként a fentiekben már megnevezett *kisebbségi egészségkoordinátor szakirány* került a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szak részeként kidolgozásra. A szakvizsgaprogramok képesítési követelményeinek 2006-os hatályon kívül helyezése a kisebbség-koordinátor szakvizsga programot is érintette. Ez a változás azonban csak előnyére vált a programnak. Immár *Egészségfejlesztő kisebbségkoordinátor szakirányú továbbképzési szak* (OH-FHF/179-4/2011.) és *pedagógus szakvizsgára felkészítő program* (OH-FIF/28-2/2011.) elnevezéssel alapította meg és indította újra az Intézet a képzést (Benkő, 2012). A szakfelelősi teendők ellátására Benkő Zsuzsanna a helyettesét, Tarkó Klárát bízta meg.

A szakalapító és/vagy indító munkának mindezekkel még nincsen vége. 2010 óta folyik a Testnevelési és Sporttudományi Intézettel (szakfelelős) együttműködésben a *Rekreáció mesterszak* indításának előkészítése. A rekreáció szak két szakiránnyal fog rendelkezni: Sportrekreáció, sportturizmus és *Egészségmegőrzés, rehabilitáció*, mely utóbbi szakiránynak Benkő Zsuzsanna a felelőse. A szakindítási dokumentumok 2012-ben benyújtásra kerültek, a szak előreláthatólag 2013 szeptemberétől indítható.

Az Intézet előtt álló legújabb kihívás az egységes osztatlan tanárképzés újraélesztése nyomán jelentkezett. Az egészségfejlesztés-tanár szak indítására 2016-ban lesz utoljára lehetőség. Aki a területen tanár kíván lenni, az a 283/2012. (X. 4.) számú, a tanárképzés rendszeréről, a szakosodás rendjéről és a tanárszakok jegyzékéről című kormányrendelet értelmében a 4+1 éves *gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár* szak elvégzésével teheti meg azt, mely szak csak a testnevelés tanár szakkal párosítható (Magyar Közlöny, 2012).

1.2. Idegen nyelvű képzések

„A nemzetközi párbeszédre képtelen közoktatási és felsőoktatási rendszerek elvesztik tanulási képességüket, „felejtő szervezetekké” válnak” (Setényi, 2001). A munkaerőpiaci mobilitás függ a diplomák és szakképzettségek átláthatóságától és kölcsönös elfogadásának mértékétől. Ezt az alapelvet az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék, majd 2007-től Intézet a kezdetektől vallotta és vallja ma is. Az Intézet jogelődje megalakulása óta folyamatosan építette ki kapcsolatait számos európai felsőoktatási intézménnyel. Jelenleg a Lifelong Learning/Erasmus Európai Unió program keretein belül megkötött bilaterális szerződéseinek száma 12 és az alábbi intézmények képezik kapcsolatrendszerét:

1. Manchester Metropolitan University, Crewe + Alsager Faculty (jelenleg: MMU Cheshire), Department of Humanities and Applied Social Sciences, Anglia – 1992.
2. Universität Lüneburg, (jelenleg: Leuphana University) Németország – 1992.

3. Universität Bielefeld, Németország – 1992.
4. Escola Superior de Educacao de Lisboa, Portugália – 1995.
5. CVU Syd (jelenleg: University College Sealand), Vordingborg (jelenleg: Soroe), Dánia – 2005.
6. FH-JOANNEUM University of Applied Sciences, Bad Gleichenberg, Ausztria – 2005.
7. Turun Yliopisto, Turku, Finnország - 2003.
8. Brunel University West London, Anglia – 2008.
9. Liverpool John Moores University, Anglia – 2008.
10. Hochschule Magdeburg-Stendal (FH), Németország - 2008
11. University of Silesia, Katowice, Lengyelország – 2012.
12. University of Hradec Králové, Cseh Köztársaság - 2013

A fenti intézményekkel aktív az együttműködés, a hallgatók és az oktatók mobilitási hajlandósága kiemelkedő. Nyelvterülettől függően a kiutazó oktatók angol és német nyelven oktatnak, a külföldi részképzésben résztvevő magyar hallgatók angol és német nyelven tanulhatnak. A partnerintézményekből a Szegedi Tudományegyetemre látogató hallgatókat az Intézet az alábbi angol nyelvű kurzuskínálattal várja: Minority studies, multiculturalism; Health and Safety – Good Safety practice at schools; Health Promotion, life-style, deviance; Field practice theory, practice, analysis and evaluation; Social Psychology; Communication skills development; és Organisation development. Az Intézet

kurzusain kívül a külföldi hallgatók a Szegedi Tudományegyetemen meghirdetett minden idegen nyelvű kurzusból válogathatnak. Az Intézet által meghirdetett kurzusokat nem csak az Intézettel Erasmus szerződést kötött intézményekből érkező hallgatók vehetik fel, hanem a Szegedi Tudományegyetem összes karára, intézetére és tanszékére érkező külföldi hallgatók. Ennek megfelelően az Intézet évente 15-20 külföldi diák oktatását látja el.

2. Tananyagfejlesztés

Az oktatási tevékenység elengedhetetlenül fontos kísérője a minél korszerűbb tananyagok kidolgozása. A tananyagfejlesztés a legfontosabb hazai és nemzetközi trendek beépülésével válhat a leghatékonyabbá, ezért az Intézet mindig arra törekedett, hogy szakmai vezetése alatt a legjobb multidiszciplináris csapatot egyesítse. Benkő Zsuzsanna szakmai koordinálásával az Intézet több hazai és nemzetközi tananyagfejlesztési munkát is sikerre vitt.

A Socrates / Comenius 2.1 tananyagfejlesztési pályázatok keretében 2001 és 2004 között az Escola Superior de Educacao de Lisboa (Portugália) és a Pädagogische Akademie des Bundes in Wien-nel (Ausztria) az *Integrált programok a tanítóképzés megújítása érdekében* elnevezésű programot valósította meg az Intézet (Tarkó és Benkő, 2005). Ebben a programban egészségnevelő és a multikulturális nevelést szolgáló tananyagok születtek, melyben kiemelt fontosságot kapott a készségek fejlesztése és a művészetek bevonása. A projekt munka eredményeként 5 publikált angol nyelvű szerkesztett kötet és 4 belső tanári segédletként szolgáló szerkesztett kötet

született meg. A munkát 13 nemzetközi workshop és bilaterális mobilitás kísérte.

Az Intézet sikerének következő állomásaként 2002-ben újabb Comenius 2.1 tananyagfejlesztési pályázat nyertese és vezetője lett. 2002 és 2005 között *A tanárok attitűdjének megváltoztatása a normál és a távoktatáson keresztül a nyitottabb emberi kapcsolatok érdekében* elnevezésű pályázati program megvalósítására került sor a Manchester Metropolitan University (Anglia) és az Universitát Lüneburg-gal (Németország) történt együttműködésben. A pályázat keretében elkészült egészségfejlesztési tananyag távoktatási formában is kidolgozásra került, továbbá a multikulturális nevelés és a fiatalok, hátrányos helyzetűek problémáinak kezelése terület jelent meg 1-1 további tananyagban. A projekt eredményeként 3 angol nyelvű szerkesztett kötet és egy internet alapú távoktatási anyag született meg. A projektmunkát 7 nemzetközi workshop kísérte.

A tananyagfejlesztést helyi szinten is megvalósult. „A képzésből a munka világába való átmenet támogatása” elnevezésű Phare programon belül *„A kisebbségi koordinátorok pedagógus szakvizsga képzési programjának kidolgozására* került sor (lásd korábban). A projekt kapcsán egy elméleti és gyakorlati ismereteket valamint speciális módszereket tartalmazó modul-rendszerű komplex képzési programot dolgozott ki az Intézet a dél-alföldi régióra adaptálva.

A Nemzeti Népegészségügyi Program keretében 2005-ben, „Egészségfejlesztés oktatása a pedagógusképzés és a pedagógusok számára szervezett szakirányú továbbképzés keretében” címmel kiírt elnyert pályázat eredményeképpen az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék, a Szegedi

Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának, illetve a Juhász Gyula Tanárképző Főiskolai Kar más tanszékeinek szakembereivel egy *egészségfejlesztési kurzust* alakított ki és egy olyan oktatási segédanyagot állított össze, amely az egészségfejlesztés korszerű egészségfogalmának és módszereinek alapszintű bemutatására, közvetítésére alkalmas.

A tananyagfejlesztési munka nem csak pályázati keretekben valósul meg. Az Intézet oktatói folyamatosan vesznek részt szervezett képzésekben valamint belső tréningeken, nyomon követik a legfrissebb szakirodalmi közleményeket és kurzustematikáikat folyamatosan frissítik.

3. Kutatás

Az Intézet életében 2003-óta felpozícióba került a kutatói élet. Már az Egészségfejlesztés felsőfokon című kiadvány (Benkő és Erdei, 2003) említést tett egy nagy nemzetközi vizsgálat kibontakozásáról, mely *’Hagyomány és modernitás a Visegrádi országok családjainak életmódjában’* címmel indult útjára. Az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék műhelymunkáinak eredményeként kialakult kutatási koncepció egyetemünk partnerintézményei számára is vonzerővel bírt, így a Szlovákiai Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, a Csehországi Univerzita Hradec Králové és a Lengyelországi Univerzitet Śląski szakembereivel 2004 áprilisában aláírt konzorciumi szerződés értelmében elkezdhette munkáját a nemzetközi kutatócsoport. Az aktív együttműködést fémjelzi a kutatás során létrejött 5 nemzetközi szakmai workshop és a folyamatos egyeztetés és koordináció. Az elméleti feltárással és kérdőíves módszerrel négy országban és közel 2000 család

részvételével lefolytatott vizsgálat eredményei megjelentek egy angol nyelvű kötetben (Benkő, 2007), melynek kiadását a Nemzetközi Visegrádi Alap támogatta (Standard Grant No. 10049-2006-IVF). A kutatás L'art pour l'art is nagy örömet okozott az Intézet innentől kezdve csak négylevelű lóhereként emlegetett négyfős kutatócsoportjának, azonban tudományos és szakmai hozadéka is vitathatatlan. Számos nemzetközi és hazai konferencián számolt be az Intézet e kutatás eredményeiről, valamint megszületett egy a Rekreációs-szervezés és egészségfejlesztés minor szakba beépített és a teljes Szegedi Tudományegyetem hallgatói populációjának is szabadon választható tárgyként meghirdetett két féléves kurzus *'Család és életmód a Visegrádi Négyek országaiban'* címmel. A kurzus kidolgozását ugyancsak a Nemzetközi Visegrádi Alap támogatta (Visegrad University Studies Grant No. 61000015), így teremtve további lehetőségeket arra, hogy a nemzetközi kutatócsoport fennmaradhasson egy közös oktatási tevékenység keretében. Majdnem tíz év telt el az adatfelvétel óta, így a szakemberek már tervezik annak megismétlését.

Az Intézet következő kutatása megtervezéséhez Hódmezővásárhely Megyei Jogú Város Önkormányzata felkérésére kezdett hozzá 2010 szeptemberében. A *'Lelki Egészség Felmérés'* címet viselő kutatásra az Egészséges Vásárhely Program keretein belül került sor. Közel kétezer hódmezővásárhelyi felnőtt lakos kérdőíves vizsgálatával kapott az Intézet képet a lakosok mentális állapotáról és a lelki egészségük alakulásában szerepet játszó erőforrásaikról.

A Lelki Egészség Felméréssel párhuzamosan egy másik nemzetközi kutatási

irány körvonalai is kibontakoztak: *'A túlsúly és az elhízás társadalmi és pszichológiai meghatározottsága'*. Ez a kutatás a Magyarországon már népbetegségnek számító elhízás kérdéskörét kívánja összekapcsolni Aaron Antonovsky koherencia elméletével, feltárva az elhízott emberek rendelkezésére álló társadalmi és pszichológiai védőfaktorokat.

4. Publikációs tevékenység

A gazdag szaklétesítési, tananyag-fejlesztési és kutatási tevékenységek természetes kísérője, hogy azokról az Intézet hazai és nemzetközi fórumokon, folyóiratokban, kötetekben számot adott. Ily módon az utóbbi 10 évben több száz publikációval gazdagodott az Intézeti dolgozók által létrehozott publikációs tárház. Mindezek felsorolása hosszadalmas lenne, de az olvasó mindről számot kaphat a Magyar Tudományos Művek Tára segítségével, valamint Intézetünk honlapján (http://www.jgytf.u-szeged.hu/tanszek/alkegeszseg/01_IntezetMenu/05Kiadvanyok/kiadvanyok.html).

5. Rendezvények

5.1. Tudományos konferenciák

Az Intézet 2005-ben ünnepelte fennállásának tizedik évfordulóját. Ebből az alkalomból 2005. szeptember 22-23.-án *'Egészségfejlesztés a felsőoktatásban a Bologna folyamat tükrében'* címmel nemzetközi jubileumi konferencia került megrendezésre. Az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék és a Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottsága által közösen megrendezett konferencián 61 magyar és 9 külföldi meghívott előadó szerepelt az

egészségfejlesztéssel kapcsolatos területek (népegészségügy, oktatás-képzés, hálózatépítés, egészségfejlesztő projektmenedzsment, kisebbségtudományok, közösségek, rekreáció) új eredményeiről. A rendezvényt 2005. szeptember 23.-án városi egészségnap kísérte.

1999. június 23.-án alakult meg a Szegedi Akadémiai Bizottság Orvostudományi Szakbizottság Egészségfejlesztési Munkabizottsága, mely minden évben a Tudomány hete alkalmából felolvasóülést tart. A munkabizottság megalakulása óta 13 rendezvényre került sor. A felolvasóületeket 2005 óta kíséri az Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék által megalapított *Egészségfejlesztésért emléklap* ünnepélyes keretek között történő átadása. Az elismerést évente 2 olyan szakember kapja meg, aki sokat tett az egészségfejlesztés ügyének előmozdításáért és mindenben támogatta a Tanszék munkáját. 2005 óta 17 szakember részesült a megtiszteltetésben.

Legújabb kihívásként a Nemzetközi Szociológiai Társaság (International Sociological Association) Aktív Szabadidőeltöltés Kutatócsoportjának (RC13 Sociology of Leisure) megbízásából az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet szervezi meg a kutatócsoport következő nemzetközi konferenciáját *Aktív szabadidő-eltöltés, egészség és jóllét* címmel, Holisztikus aktív szabadidő-eltöltés és egészség alcímmel. A konferencia Szegeden kerül megrendezésre 2013. szeptember 18. – 20. között (<http://www.jgypk.u-szeged.hu/2013-conference/holistic-leisure-and-health.html>).

5.2. Belső továbbképzések

Az Intézet életében nem csak az fontos, hogy megmutassa önmagát a szakmai fórumokon, hanem az is, hogy munkatársai egységes szemléletet képviseljenek az oktató és a tudományos munka során. A közös gondolkodás hasznos és termékeny színterei az Intézet által megszervezett belső továbbképzések. Ezek célja minden esetben a nyugodt munkakörnyezet biztosítása a hatékony munkavégzés és csapatépítés érdekében.

5.3. Ünnepségek

Az Intézeten belüli közösségépítés nem csak szakmai fórumok keretében zajlik, hanem kötetlen, ünnepélyes alkalmakkor is. Az Intézet munkatársai minden évben együtt is megünneplik a Karácsonyt és az Új évet, színes ünnepi műsorral kedveskedve egymásnak, valamint a Pedagógus Nap is fontos esemény. Ha valakinek az életében fontos dolog történik, például házasság, gyermek születése, a kicsi, de összetartó közösség jelen van azok megünnepelésor.

6. A jelen

A bevezetőben már szó esett arról, hogy a megalakulásakor még Tanszék 2007. október 1-én Intézetté vált. Ez a változás az Intézeten belüli strukturális változásokat is elindította. 2008-ban 3 szakcsoport alakult, majd 2013. február 1-től, egy racionalizációs folyamatot követően, ez kettőre változott. Az Intézet jelenlegi struktúráját az alábbiakban mutatjuk be.

Az Intézet vezetője dr. Habil. Benkő Zsuzsanna, intézetvezető főiskolai tanár, szociológus, tanár. Az általános intézetvezető helyettes és az Egészségszociológia szakcsoport vezetője dr. Tarkó Klára, főiskolai

docens, szociológus. A fenti két szakemberen kívül az egészségpszichológia szakcsoport tagjai még dr. Nagy Edit, egyetemi docens, filozófiatörténész, és Pálmai Judit, főiskolai tanársegéd, szociológus. Valamint a szakcsoport munkájában vesz részt Mátó Veronika, főiskolai tanársegéd, pedagógia előadó. Az Egészségpszichológia szakcsoport vezetője dr. Lippai László, főiskolai docens, szakvizsgázott pszichológus. A szakcsoport tagjai: Bencze Erika, szakpszichológus, és Kis Bernadett, főiskolai tanársegéd, pszichológus.

Az Intézet oktató és kutató munkáját szakmai tanácsaival segíti Dr. Erdei Katalin, klinikai szakpszichológus. Az intézeti munkatárs feladatkörét Galacné Kaló Tímea látja el.

Az Intézet folyamatosan törekszik a fejlődésre és fejlesztésre, mind humán erőforrás, mind infrastrukturális értelemben. Az elmúlt évek történéseit tekintve csak az alábbi mondattal zárulhatnak a tanulmány sorai: *Folytatása következik!*

Irodalom

Benkő Zsuzsanna és Erdei Katalin (2003): *Egészségfejlesztés felsőfokon*. JGYF Kiadó, Szeged

Benkő Zsuzsanna, dr. habil. és Lippai László (2004): *Kisebbség-koordinátor képzési program. Tájékoztató*. Alkalmazott Egészségtudományi Tanszék. Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Tanárképző Főiskolai Kar. SZTE JGYF Kiadó, Szeged.

Benkő, Zs. (2007, Ed.): *Tradition and Modernity in the life-style of the families of the Visegrád countries*. JGYF Kiadó, Szeged. 429 p.

Benkő Zsuzsanna (2012): Egészségfejlesztő kisebbségkoordinátorok, romológusok és más kisebbségtudományi szakemberek – felsőoktatási képzési paletta. *Népegészségügy*, 90. évf. 4. sz. 269. – 277.

Lippai László, Benkő Zsuzsanna, Erdei Katalin és Tarkó Klára (2007): Társadalmi esélyegyenlőség az iskolákban: a kisebbségtudományokban jártas pedagógus. In: Szretykó György (2007, szerk.): *A szegénység, az egészség és a társadalmi kirekesztettség. A romcstársadalom szociológiai és társadalomgazdaságtani dimenziói*. Comenius Kft. Pécs. 440-480.

Setényi János (2001): Globalizációs és európai trendek és a magyar közoktatás. *Országos Közoktatási Intézet*. <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=konf2001-Setenyi>

Tarkó Klára, Dr. és Benkő Zsuzsanna, Dr. (2005): A magyar tanítóképzés megújítása – tananyagfejlesztés a Szegedi Tudományegyetemen. *Új Pedagógiai Szemle*. 07. 08. 33. – 44.

Jogsabályok jegyzéke

Magyar Közlöny, 131. sz. 2012. október. 4. 22321. o.

Oktatási Közlöny, L. évf. 31. sz. 2006. december. 6. 3179. o. / 11., 3180. o./ 42.

1993. LXXX. Kormányrendelet a Felsőoktatásról.

<http://www.1000ev.hu/index.php?a=3¶m=9022>

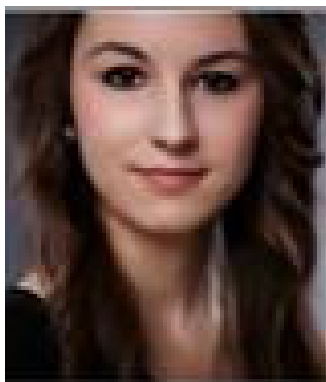
Intézeti események

Néhány kép a tudományos felolvasóülésről, a születésnap köszöntésről



Intézeti események.

Előadás a Szolidaritásról. Vendégünk volt: dr. Kapocsi Erzsébet, a SZOTE mestertanára



Szalai Dóra

Milyen határokba, korlátokba ütközhetnek a szolidaritás elvének követői?

Szolidaritás, a társadalmi működés kovásza

Intézetünk meghívására dr. Kapocsi Erzsébet egyetemi mestertanár, az SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézetének oktatója – *A szolidaritás-elvű egészségügy és ennek erkölcsi-etikai problémái* címmel – előadást tartott hallgatóink számára. Az előadást egy Kurt Bayertz-től való mottóval kezdte, így szemléltetve a szolidaritás mibenlétére való ráközelítés nehézségeit:

„A szolidaritás jelensége, mint egy vándorkő fekszik a modernitás morális vidékén. Jól ismert a mindennapokból, mégis idegen test maradt. Terjedelme és súlya miatt szembetűnő, ugyanakkor ormótlan.

Ennek a vidéknek a geológusai – a modernitás morálfilozófusai – olykor, mint magától értetődőt előfeltételezték, legtöbbször azonban

egyszerűen kitértek az útjából: megmozdítani ezt a tömböt meg sem kísérelték.”

A szolidaritás, mint eszme újraértelmezhető és újraértelmezendő. Számos definíciója ismert, sokféle irányból, különböző tudományterületek felől lehet megközelíteni leírását, meghatározását. Mind a szociológia, az etika, a politológia, a pszichológia, a teológia kínál értelmezési dimenziókat. Persze tudjuk, definíciók nélkül is beépült az emberek tudatába, hiszen igényeljük mi magunk is azt, hogy szolidárisak legyenek velünk, és mi magunk is kell, hogy együttérzésünket kifejezzük a bajbajutottak felé, s ha tehetjük, segítsünk is rajtuk. A szolidaritás gyakorlata benne van a mindennapi életünkben.

Gyakran találkozunk szolidaritásra felhívó demonstrációval, szolidaritás-érzésünkre alapozott aláírás-, vagy pénzgyűjtéssel. Vajon miért szükségszerűek ezek a szolidaritás-mozgalmak? Mi motiválja az egyéneket és a közösségeket arra, hogy szolidárisak legyenek? És egyáltalán: kikhez lehetünk, legyünk szolidárisak, kikkel gyakoroljuk a szolidaritást? Milyen határokba, korlátokba ütközhetnek a szolidaritás elvének követői? Ezekre a kérdésekre igyekezett dr. Kapocsi Erzsébet tanárnő választ adni, miközben érzelmeinkre is erősen ható példák segítségével tudatosította a szolidaritás jelentőségét.



Kapocsi Erzsébet

Nézőpontok

Az előadáson részletesebben esett szó néhány szolidaritás definícióról, így Emilé Durkheim szociológiai és erkölcsi nézőpontú szolidaritás-megközelítéséről, majd Alfred Vierkandt szociálpszichológiai értelmezéséről,

Anzenbacher etikai irányú leírásáról. Durkheim megkülönböztette a *mechanikus szolidaritást* – amely az egyének hasonló kulturális értékein alapul –, és az egyenlőtlenségek által kikényszerített *organikus szolidaritást*.

Vierkandt szerint a szolidaritást egy adott közösségen belüli erős kötelékek teremtik, a szolidaritás az összetartozás érzésén alapszik, melynek tettekre ösztönző erővé válva, szükségszerűen meg kell jelennie a gyakorlatban is.

Anzenbacher – az egyén felől közelítve – *morális érzületként* írja le, a közösség irányából pedig a *közjó* elvével hozza összhangba a szolidaritást.

Összesítve: a szolidaritás emberek és embercsoportok közötti kölcsönös kötelék, konkrét tevékenységben, gyakorlati cselekvésekben jelenik meg, szociális érzületre alapozódik, melynek hordozói és közvetítői megpróbálnak segíteni a bajbajutottakon, közvetlenül átérezve azok balszerencsáját. Valójában a közösségek felelősséggel tartoznak minden egyénért.

Összetartozás, felelősség, támogatás és bizalom nélkül, a társadalom kisebb-nagyobb közösségei képtelenek lennének működni, vagyis: kell, hogy legyen szolidaritás, kell, hogy működjék a gyakorlatban a szolidaritás elve. Annak ellenére kimondható ez, hogy a szolidaritás nem várható el kötelességszerűen, csakis önkéntességen alapul.

Bár igen sok akadályt és problémát lehet felsorolni a téma kapcsán, mégis, annyi rászoruló van szüksége embertársai segítségére, együttérzésére és támogatására, hogy akarva-akaratlanul is építenünk kell természeti-társadalmi lény mivoltunk szükségszerűen kitermelődő érzületét, képességét: a *szolidaritást*.

*TDK az Egészségtudományi és Egészségfejlesztési
Intézetben*

Intézeti események



Pálmai Judit

Szabadon választható tehetséggondozó kurzust
indítottunk: „Szabadidő és egészség” címmel.

TDK-OTDK

Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet megalakulása óta az egészség komplex, multidiszciplináris szemléletének képviselőjére vállalkozott. Az egészség értelmezése, fejlesztése és megőrzése, valamint az egészségvédelem, mentálhigiéné feladatainak, irányának meghatározása egymással szorosan összefügg.

Ahhoz, hogy ez az átfogó feladat megvalósuljon, az egyik kulcstényező az, hogy magas színvonalon képzett szakemberek álljanak rendelkezésre. Intézetünk ennek a célnak kíván megfelelni azáltal, hogy feladatot vállal a tehetséges hallgatók felkarolásában.

A tehetséggondozás fő pillére az Intézetben folyó tudományos diákköri munka, mely folyamatosan fejlődő tendenciát mutat. 2002-ben 1, 2004-ben 2 hallgató nyújtott be pályamunkát, amelyek közül 1-1 az országos

tudományos diákköri konferenciára is alkalmasnak bizonyult.

A 2002-ben megírt pályamunka szakmai folyóiratban is megjelent (Seres Katalin és Tarkó Klára (2004): Kudarc nélkül az iskolában. Fejlesztő Pedagógia. 3. sz.)

2006-ban már 4 hallgató pályázott 3 pályamunkával, amelyek közül 1 jutott tovább a 2007. évi országos fordulóra, ahol a dolgozat szóbeli dicséretben részesült.

2007-ben 2 pályamunka készült el, melyek közül az egyik továbbjutott a 2008-as országos fordulóra, a másik hallgató anyaga pedig publikálásra került.

2011-ben 5 hallgató nyújtott be tudományos diákköri dolgozatot, közülük az egyik hallgató továbbjutott a XXX. Országos Diákköri Konferenciára, és ott első helyezést ért el.

A 2012-es helyi fordulón már 10 pályamunkát nyújtottak be hallgatóink,

melyből 4 továbbjutott az OTDK-ra, s közülük egy hallgató 3. helyezést ért el.

A helyi TDK-n szereplő hallgatók közül a **Pedagógiai Szekcióba** jutottak tovább:

1. Bálint Ágnes, Bereczky Dalma, Czoldán Csilla, Ferencz Kitti Franciska, Kis Máté, Krausz Anita, Lukács Krisztina, Nagy Arnold, Nagy Hevesi Ákos és Szabó Sándor - *A magyar általános iskolai szaktanárok egészségtudatos és értékközvetítő magatartása* című dolgozattal.

Témavezető: Dr. Tarkó Klára, főiskolai docens.

Bálint Ágnes: I. egészségfejlesztés tanár és kollégiumi nevelőtanár, mester szak;

Bereczky Dalma: II. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Czoldán Csilla: II. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Ferencz Kitti Franciska: I. egészségfejlesztés tanár és multikulturális nevelés tanára, mester szak;

Kis Máté: II. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Krausz Anita: I. pedagógiai értékelés és mérés tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Lukács Krisztina: II. vizuális- és környezetkultúra tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Nagy Arnold: I. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Nagy Hevesi Ákos: I. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Szabó Sándor: I. testnevelő tanár és egészségfejlesztés tanár, mester szak;

2. Hegedűs Dóra

II. egészségfejlesztés tanár, mester szak;

Az egészségfejlesztés helyzete és megítélése a kecskeméti oktatási intézményekben, a 2012-es Nemzeti Alaptanterv tükrében.

A témavezető: Tarkó Klára, főiskolai docens.

A helyi TDK-n szereplő hallgatók közül a **Társadalomtudományi Szekcióba** jutott tovább:

Vasadi Viktória III. évfolyam, rekreációs szervező és egészségfejlesztő: Témája: *Magyar egyetemisták táplálkozási szokásainak szociológiai vizsgálata.*

Témavezető: Pálmai Judit, tanársegéd.

Domokos Enikő és Boross Barna a **Testnevelés és Sporttudományi Szekcióban** folytatták – szép sikerrel - a munkát (róluk később részletesebben).

Egy sikeres pályázat (TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012) eredményeképpen az intézet elindított egy szabadon választható tehetséggondozó kurzust „*Szabadidő és egészség*” címmel, melynek célja, hogy mind mennyiségileg, mind minőségében javítsa és segítse a tudományos diákköri konferencián való részvételt, ösztönzést és szakmai iránymutatást nyújtson a kurzus keretén belül a mentorált hallgatók számára. A programban részt vevő hallgatók pedig, a munka folyamán elsajátítják a csoporttal való együttműködés képességét, s ezzel párhuzamosan szakmailag gyarapodva felkészülnek az OTDK-n való minél eredményesebb szereplésre, illetve az MA-, esetleg PhD-tanulmányokra.

A kurzus a 2012-2013-as tanév 2. felében indult el harmadik alkalommal, évről évre növekvő hallgatói létszámmal.

A bevont hallgatókat gyakorlatorientált szemlélet, nyitottság és szakterületük iránti elkötelezettség jellemzi. Felkészülésük során a választott hivatásuk legfontosabb készségeire helyeződik a hangsúly, különösen a

kommunikációra, a kooperativitásra és a team-munkában történő eredményes teljesítésre.

A tehetséges hallgatók felkészítését elsősorban team munkában kívánjuk megerősíteni, de alkalmat biztosítunk a hallgatók egyéni konzultációjára is. Mindezen munkát kibővítjük olyan képzések megszervezésével, amelyek tartalma segítheti hallgatóinkat egyéni kutatásaik szervezésében.

Céljaink között szerepel a tehetséges hallgatók eredményeinek folyamatos nyilvánossá tétele, ennek egyik módja, hogy mind az intézet honlapján, mind a kar oldalán kommunikáljuk az elért eredményeket.

Az intézet célkitűzése még, hogy a 2013-ban megrendezendő „*Leisure, health and well-being*” című nemzetközi konferencián, a legtehetségesebb hallgatók külön szekció keretében prezentálhassák dolgozataikat, kutatási eredményeiket.

A program hosszabb távú hatása érvényesül a hallgatók által elsajátított ismeretek és készségek munkaerő-piaci alkalmazásában is.

OTDK EREDMÉNYEK:

A JGYPK hallgatói a XXXI. OTDK hat szekciójában szerepeltek, **összesen 33 díjat nyertek el.** Intézetünk hallgatói közül ketten lettek díjazottak:

1. díj - Domokos Enikő,
Rekreációs szervező és egészségfejlesztő
BSc III. évf. **Témavezető: dr. Balogh László**
3. díj - Boross Barnabás,
Rekreációs szervező és egészségfejlesztő
BSc III. évf. **Témavezető: dr. Lippai László**



Boross Barnabás

az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési
Intézet szabadon választható - „Szabadidő és egészség”
című - tehetséggondozó kurzusának mentorált hallgatója.

Rezümé: A rekreációs mozgás hatása az IBD betegekre

Dolgozatomban az IBD betegekkal, ezen belül is a Crohn, illetve a colitis ulcerosa-ban szenvedő betegekkal foglalkozom, vizsgálva, hogy a betegek életminősége és pszichológiai jólléte javul-e a rendszeres mozgás hatására. Ezt a betegség csoportot az utóbbi 20-30 évben fedezték fel, így kevés rendelkezésre álló kutatás van jelen, ezeknek a betegségeknek a kialakulását nem ismerik pontosan, így ténylegesen kezelni sem tudják.

Az első kutatási kérdésem az volt, hogy a betegek lelki állapota rosszabb-e, mint az egészséges egyénké? Második kutatási kérdésem az, hogy a betegek szociodemográfiai változóik befolyásolják-e az életminőségüket? Harmadik kutatási kérdésem pedig, hogy az IBD betegek mozgásos szabadidő eltöltésének van-e szerepe a betegek életminőségének javításában?

A feltevéseim bizonyításához kérdőívet készítettem, melyet 40 IBD betegségben szenvedő emberrel tölttettem ki és ezt egy 37 fős elemszámú kontroll csoporttal hasonlítottam össze. A kontrollcsoport ugyanazt a kérdőívet töltötték

ki, azonban a betegségekre vonatkozó kérdések nélkül.

A kutatás bizonyította, hogy az IBD betegek életminősége, lelki állapota rosszabb, mint a betegségben nem szenvedőké. A szociodemográfiai változók vizsgálata esetén kiderült, hogy a vizsgált férfiak és nők, ill. a városban és falvakban lakók életminősége közt nincs különbség. A középkorú betegek életminősége nem rosszabb, mint a 18 és 44 év közötti betegeké, viszont a magasabb iskolai végzettségű betegek kevésbé mutatják a depresszió jeleit, mint az alacsonyabban képzett betegek. Bizonyítást nyert az is, hogy az IBD betegségben szenvedők sokkal kevesebbet mozognak, mint egészséges társaik.

Vizsgálatom azt mutatja, hogy az IBD betegek pszichológiai életminőségével, ezen belül is a rendszeres mozgás lelki egészségre tett hatásaival érdemes foglalkozni, mert – ahogy ezt más kutatások is bizonyították – a beteg gyógyulásában a rendszeres testmozgás meghatározó szerepet játszik.



Domokos Enikő I. díj

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi
Intézet, Rekreációs szervező és egészségfejlesztő
szak, BSc III. évf. Témavezető: Dr. Balogh László,
egyetemi docens

Rezümé: Optimális élmény keresése: A hip – hop tánc és a kézilabdázás összehasonlító vizsgálatán keresztül (flow, zene, sport, unalom, szorongás)

A hip-hop táncban evidens, hogy a flow élmény hamar kialakul a táncosokban, mivel szabadabb mozgást tesz lehetővé és zenére történik, ami, ha komolyan odafigyelünk rá, önmagában is áramlatélményt idézhet elő (Csíkszentmihályi, 1991). A kézilabdázásban viszont rengeteg az ütközés, a test-test elleni küzdelem, ami gátolhatja a flow állapot kialakulását.

A flow-t Csíkszentmihályi Mihály (1991) határozta meg először. Jackson és Csíkszentmihályi 2001-ben a sport és a flow kapcsolatát tanulmányozta. Az autentikus személyiség főbb jellemzőit Oláh Attila kutatta (Oláh, 2005). Karageorghis (1999) is több előzetes kutatást végzett a flow-al és a zene és flow kapcsolatáról. A zene rengeteg jótékony hatásának egyike, hogy segíti a sportolót megfelelő lelki állapotba hozni a verseny előtt, így lehetővé téve a jobb teljesítmény elérését (Balogh és mtsai, 2012).

Áttekintve az előzetes kutatásokat nem találtam választ arra, hogy a flow a hip-hop táncban milyen szintű. A kézilabdázásban jelen van-e a flow, és ha igen, milyen szinten? Van-e szignifikáns különbség a két érték között? Hipotézisem, hogy a hip-hop táncban sokkal magasabb a flow értéke és bár sokkal kötöttebb és szabályozottabb a kézilabdázás,

ettől függetlenül itt is jelentkezhet ez az állapot, csak sokkal alacsonyabb szinten és ritkábban. A kutatás módszere egy három oldalas kérdőív kiosztásával történt, amiben felhasználtam Oláh Attila flow kérdőívét (Oláh, 2005, 141 – 143. o.) és 26 jelzőt a flow állapot kifejezésére (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001, 22. o.). A kísérleti csoport 18-23 éves kézilabdázók (n: 70), a kontroll csoportot pedig a 18-23 éves hip-hop táncosok alkották (n: 70). Az alanyok tehát ifjúkorúak, n: 140 fő.

Az eredmények alátámasztják a hipotézisemet, miszerint a flow értéke a hip-hop táncosoknál sokkal magasabb, mint a kézilabdázóknál, de náluk sincs kizárva ennek bekövetkezése. Megdöbbentő, hogy a kézilabdában is magas flow értéket kaptam. Ez az eredmény nagyon fontos, mivel ez teljesen újszerű eredmény, nemzetközi szinten sem készült még ilyen vizsgálat ebben a megközelítésben. A hip-hop táncosok értékéhez képest viszont jóval alacsonyabb a kapott érték. Tehát az eltérő voltuk miatt látszik a meghatározó különbség a tánc javára. Minden eredmény maximálisan szignifikáns lett, tehát a kapott eredmények biztos, hogy nem a véletlennek köszönhetőek.

Intézeti események

Ballagás



Kís Bernadett

Eltelt három év, búcsúzunk

Így búcsúzunk mi...



Még együtt...

2013. május 16-án került sor a rekreációs-szervezés-és egészségfejlesztés alapszakosok intézeti ballagására - hagyományteremtő szándékkal.

A 2. éves szervezők - a nevéhez méltóan – ünnepi díszbe öltöztetett díszteremben fogadták a végzősöket. A műsor a 2. évesek beszédével és meglepetésével kezdődött, mely egy, az elmúlt évekről összeállított zenés-fényképes video volt.

Ezután először Gombár Doloresznek és Molnár Mátyásnak, az egészségfejlesztés szakirányosok képviselőinek sok humorral fűszerezett „búcsúelőadását” majd Domokos Enikőnek, a rekreációs-szervezés szakirányosok képviselőjének visszaemlékező szavait hallgathattuk meg.

Ezek után Benkő Zsuzsanna intézetvezető asszony „elköszönője” következett, melyben a találkozások és búcsúzások rítusáról beszélt.



Dr. Benkő Zsuzsanna búcsúztat/búcsúzik,

A műsor zárásaként a 2. éves szervezők beültették a végzősöket az „utolsó körbe”, ahol ők egy madzaggombolyag továbbadásával eleveníthették fel emlékeiket egymásról, végül pedig Lippai László vezetésével a diákok és az oktatók megválasztották a „csoport esztét és szívét”.

A műsor után fogadás következett, mely során a másodévesek és az intézet oktatói által elkészített ételekkel-italokkal láttuk vendégül a végzősöket.

A 2. éves szervezők: Berczi Gergely, Buczi Barbara, Cseh Brigitta, Csillik Réka, Galai Tamara, László Attila, Morvai Anna és Szokol Eszter.



Dr. Benkő Zsuzsanna búcsúztat/búcsúzik,

[Ide kattintva a ballagásról készült képekből
találsz még néhányat!](#)



Ez már az "utolsó kör"

Néhány írás-részlet hallgatók munkáiból 1.



Czeglédi Anna

Egyem? Ne egyem?

Egyem? Ne egyem? Super Size Me

A *Super Size Me* egy olyan dokumentumfilm, amely a Mcdonald's-os ételt helyezi rivaldafénybe. Morgan Sperlek, egy hétköznapi fiatalember, aki teljesen egészséges, sportos alkatú, párkapcsolatban élő, boldog férfi. Sperlek-et gondolkodóba ejtette a környezetében élő elhízott emberek sokasága. Éppen akkor két kamaszlány pert indított a gyorséttermek ellen, mondván, hogy elhízásukért ők a felelősek. Morgan Sperlek úgy gondolta, hogy kideríti, tényleg ennyire károsak-e a gyorséttermi ételek.

Belevágott, természetesen szigorú orvosi megfigyelés mellett, sőt még dietetikus is nyomon követte a Mcdonald's-os étrendjét. Felmérték az egészségi állapotát, megmérték a súlyát, vért vettek tőle, s mivel minden érték tökéletes volt, így Morgan engedélyt kapott arra, hogy egy hónapig csak 'Mekis' ételeken éljen. Reggelire, ebédre, sőt vacsorára is az volt a menü. A dokumentumfilmen végigkövethetjük Morgan kísérletének egész hónapját, láthatjuk, hogy min megy keresztül, mikor jön el az a *holtpont*, ami után

megdöbbentő változásokat tapasztalhatunk, az amúgy életerős, vidám férfin.

Nincs megjátszás, nincs finomítás, csak a kökemény, sivár tények. Szembesülünk az igazsággal, azzal, hogy a mai ember lusta főzni, ezért inkább gyorséttermekbe jár, ahol megveszi, és megeszi a hizlaló, egészségtelen ételeket, és persze viszi a gyereket is, akit szintén ezzel etet.

Szembesülünk azzal a ténnyel is, hogy a kóros elhízás ma már a második legelterjedtebb betegség. A legtöbb ember keveset mozog, nem sportol, vagy nem sportol eleget, így egyre többen halnak meg cukorbetegségben.

A *Super Size Me*, egy meggyőző erejű ismeretterjesztő film, Morgan ugyanis – és éppen ezért meggyőző erejű a film –, mindenre hoz példát. Elmegy iskolákba, elmegy nagyvállalatokhoz, még egy műtétet is végignézhünk. Teljes körű felvilágosítást kapunk az ételekről, összetevőikről, kalóriatartalmukról. A film hatása szinte sokkoló.

Mindenkinek ajánlom, hogy nézze meg ezt a filmet, mert amellet, hogy szórakoztató, és sok információt közvetít, meghökkentő, és gondolkodtató is egyben. Akinek van kedve és kíváncsi arra, hogy Morgan-nek 90 kilóról mennyire emelkedett meg a súlya, túlélte-e a

kapcsolata ezt a megpróbáltatást, és hogy hány kiló zsírt evett meg, ne habozzon, menjen fel a YouTube-ra és máris nézheti ezt az izgalmas dokumentumfilmet.

Néhány írás-részlet hallgatók munkáiból 2.



Draxler Orsolya



A KÉZILABDÁZÁS bűvöletében

Amióta az eszemet tudom, mindig sportoltam valamiféle. A szüleim már négyéves koromban arra ösztönöztek, hogy próbáljak ki többféle szabadidős tevékenységet, és amelyik majd megtetszik, azt csináljam, gyakoroljam is. A klasszikus balettől, a jazz balettől a társastáncra át a néptáncig mindent kipróbáltam, még jégre is álltam a testvéreimmel, hogy elsajátítsuk a jégtánc alapjait, viszont ezt az oktatást nem csak mi nem bírtuk, hanem a szüleink pénztárcája sem. Horrorisztikus összegekbe kerültek az órák, a kűrűhák, hogy a legfontosabbról, a korcsolyáról ne is beszéljek ugyebár.

Miután bekerültem az általános iskolába, a társastáncot folytattam, persze előtte azért még éltem a majorette kipróbálásának lehetőségével is. Nagyon tetszett ez az utóbbi is, jó, hogy ilyenfajta mozgástevékenységre is volt alkalmam. Még mást is kipróbáltam: azért, hogy a 'fiús' sportokban is otthon legyek, elkezdtem karatézni. Hatéves koromtól egészen tizennégy éves koromig rendszeresen jártam órákra, miközben a társastáncot is komolyan űztem mellette.

Ezek után, a testnevelő tanárom unszolására, beálltam a kézilabdacsapatba. Nem volt azonnali a lelkesedésem, de hamarosan 'beleszerettem' ebbe a sportágba, a

csapatjátékba. Mára az életem részévé vált, nem is nagyon tudok lemondani róla semmiért sem. Sokan megrögzöttnek hívnak, hogy sok-sok sérülés után is, hogy van kedvem folytatni, és persze, jönnek a kérdéseikkel: „Nem félsz, hogy öregkorodra nem tudsz majd lábra állni?“, vagy: „Mikor fogod abbahagyni? Hogy lesz így családod?“. Nekem még olyan távoliak ezek a kérdések, bele sem gondoltam, hogy mi lesz majd ha... Most pedig néhány jöjjön az miért is szerettem bele ebbe a sportágba és miért is ajánlom ennyire bősen másoknak is.

Gondolom, minden ember átélt már egy-egy sikerélményt az életében, amire bátran azt mondhatja, hogy ő megtett érte mindent, kiharcolta, hogy megérdemelten nyerjen, sikeres legyen abban, amit csinál. Legyen az akármilyen sport, egy barátnőnél elért hangulatállapot, egy sikeresen elkészített sütemény vagy a nagy szerelmének elkészített Valentin-napi oldalas, amit végre először nem égetett oda. Hát nekem is ilyen a kézilabda. Mindent szeretek körülötte, van miért 'harcolnom'. Van egy csapat, a 'családom', és mi mindent megteszünk egymásért. Ha edzésen vagyunk, együtt vagyunk, megbeszélhetjük egymással a nyűgeinket, gondjainkat is. Nem kell dühöngve hazaérkezni az iskolából, vagy épp munkahelyről, mert edzésen le lehet vezetni a feszültséget. Ha valakinek problémája van, elmondhatja a többieknek, és biztos, hogy megértésre talál, segítséget, vagy tanácsot kap a problémája megoldásához. Erről is szól a csapatjáték. Együtt vagyunk jóban, rosszban.

Az edzéseken sokat lehet bohóckodni, ugratni egymást, de amikor az edző ránk szól,

hogy fejezzük már be és koncentráljunk a feladatra, mindenki megilletődik egy időre, és folytatjuk komoly odafigyeléssel a feladatot.

A legjobb a kézilabdában, hogy komoly sikereket érhetsz el, egy olyan 'család' támogatásával, amit talán sosem fogsz megkapni másoktól. Együtt lehet örülni, ha győzünk egy nehéz meccsen, vagy együtt lehet bánkódni, ha - annak ellenére, hogy mindent megtettünk a sikerért - netán kikapunk. Nagyon sok olyan helyzet adódhat a kézilabdában, ami padlóra küldhet, de azért van a csapat, a pót-családod, hogy segítsen helyreállni.

Az edzőkkel és a 'stábbal' a viszonyunk nagyon jó, hiszen ők is kellenek ahhoz, hogy egy-egy mérkőzésre jól fel tudjunk készülni - az edző által fizikálisan és taktikusan, a többiek segítségével pedig mentálisan - egy-egy nagy csatára.

Mindenkinek nagyon ajánlom, hogy legalább egyszer az életében próbáljon ki egy csapatsportot, hogy érezhesse, milyen is az, amikor tucatnyi ember áll mögötte és támogatja. Kemény munka a sportolás, sokszor kudarccal, sérülésekkel jár, de megéri csinálni, hiszen: „A sport megtanít győzni, és emelt fővel veszíteni, tehát a sport megtanít mindenre.” Gyakran jut eszembe ez a mondat, a másik jelmondatomat pedig minden meccs előtt elmondom magamban:

„Sírni csak a győztesnek szabad.”

A csapatsport az élet minden egyes területére megtanít felkészülni, és segít, hogy jobb ember válhasson belőled, hogy toleráns, a közös célokért másokkal együttműködő, segítőkész emberré légy.

Néhány írás-részlet hallgatók munkáiból 4.



Szalai Dóra

Mindent mértékkel!

Egy kis csokoládéismeret. Hasznos/káros?

A csokoládét a maja indiánok már i. e. 600 körül fogyasztották, mint mennyei ajándékot a depresszió elűzésére, köhögésre, de még lázra is. Ezt a keserű kakaóitalt később az aztékok is fogyasztották, azzal a különbséggel, hogy ők már mézzel és vaníliával ízesítették. Mind az emberi testre, mind a lélekre tett hatását illetően, pozitív hatást tulajdonítottak a kakaóbabnak.

Később Cortez hozta termését Európába, bár akkor még csak a leggazdagabb nemesek részesülhettek a csodálatos ízvilágból. Ezt követően csaknem kétszáz év elteltével vált elérhetővé a közemberek számára, s még háromszáz év kellett ahhoz, hogy fillérekért kaphatóvá váljon.

Miért is jótékony?

Gazdag flavonoid-tartalmának köszönhető gyulladáscsökkentő, daganatellenes hatása, emellett hatékony antioxidáns. Az ételek antioxidáns tartalmát az ORAC érték mutatja, vagyis az oxigéngyök elnyelő kapacitás. Minél magasabb ORAC értékről beszélünk, annál hatékonyabb az adott táplálék

antioxidáns tartalma. De mire jó az antioxidáns? Lassítja az öregedési folyamatokat, valamint gátolja a betegségek kialakulását. Márpedig az emberek napjainkban átlagosan 1500 ORAC táplálékot visznek be szervezetükbe, az ajánlott 4000 helyett. Az utóbbi összeg mindössze 15 gramm nyers kakaóbabnak felelne meg.

Az öregedési folyamatok lelassítása mellett jó közérzetet biztosít, a koleszterinszintet szabályozza, csökkenti a depressziót, felfrissíti a koncentrációs képességeinket, védi a bőrt a kiszáradástól és az UV sugaraktól, csillapítja a köhögést és a zsírégetés által fogyókúra csemegeként is felfogható.

Bár ezek után valóban csábítóbbá vált, az egyébként is ellenállhatatlan csokoládé, de azt tudni kell, hogy ezek az értékek inkább a 70%-os, vagy ennél is erősebb keserűcsokoládékban figyelhető meg. Ha pénztárcád engedi, és a káros hatásoktól sem akarsz tartani fogyasztása közben, próbáld ki az organikus csokoládét. Ennek magas a kakaótartalma és tartósítószerrel nem használják a készítésénél.

Ártó hatásairól

Magas oxalát tartalma miatt, a kalcium nem tud felszívódni a csontokba, ami csontritkuláshoz és csonttöréshez vezet. Ez főleg azokat veszélyezteti, akik napi rendszerességgel fogyasztanak csokoládét. Az oxalát emellett epe-, vagy vesekövet is okozhat.

Azok a gyerekek, akik több csokit fogyasztanak a kelleténél, rohamos elhízásnak vannak kitéve, ráadásul a reggel elfogyasztott csokoládé még délután is a gyomrukban van, így dekoncentráltakká, és intoleránsakká válhatnak. A sok szénhidrát gyengíti az immunrendszert, károsan hat a hormonháztartásra és az agyműködésre,

megbontja a bélflóra egyensúlyát, így könnyen kialakulhatnak gombás fertőzések.

Sokan depresszió ellen fogyasztják a csokoládét, ám kimutatták, hogy függőséget okozhat, hiánya elvonási tünetekkel járhat.

A csokoládé lehetséges veszélyes mellékhatásai között említendő még, hogy a kakaóbab erjesztésekor úgynevezett penésztoxin keletkezik, ami allergiát idézhet elő, megzavarhatja a máj funkcióit, és daganatot okozhat.

Mindez nem azt jelenti, hogy csokoládét nem ajánlatos fogyasztani, azonban lehetőség szerint minőségit vásároljunk, és legyünk mértéktartóak fogyasztásakor.



[A kép forrása](#) [letöltés: 2013. június 25.]



Nagy Edit

P róbaszám? L egyen folytatás!

Az SZTE Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének hallgatói és oktatói szeretnék, ha lenne egy *Hírmondó*juk, lenne egy internetes lapjuk, amely az intézet életéről, vagyis RÓLUNK szólna, amely lapban az egészségtudományról, az életmód-elemekről, így a bennünket érdeklő és érintő témákról, tudományos eredményekről, eseményekről szerezhetnénk friss információkat. Ez a *Hírmondó* felhívhatná a hallgatók és az oktatók figyelmét a közelgő intézeti eseményekre, a hozzájuk kapcsolódó tenni-, és tudnivalókra; majd pedig - ezek megtörténte után -, beszámolhatna az eseményekről.

Olvashatnánk a tanév eleji *Életmód Táborban* szerzett élményekről, tapasztalatokról. Az élménybeszámolókból új ötleteket, ajánlásokat is nyerhetnénk a következő évi tábor még jobb megrendezéséhez.

Miért is ne tehetnénk közkinccsé azokat a fotókat, amelyek közös élményeink

lenyomatait? Nos, egy intézeti lap, egy *Hírmondó* létrehozásával mindez lehetővé válna számunkra.

Képes beszámolót olvashatnánk az intézet TDK rendezvényéről is, lehetővé válna, hogy a tudományos munkát végző hallgatók eredményeinek közzlése mellett, olyan – a szakdolgozatírás miatt mindenki számára fontos - kérdésekkel is foglalkozzunk, mint például a témaválasztás véletlenjei, nehézségei, a tudományos munka élmény-lehetőségei.

Jó lenne tudnunk az Erasmus-utakon járt hallgatók tapasztalatairól, arról is, hogy hogyan boldogultak külföldön, idegen nyelven.

Legyen? Csak akkor lesz Lapunk, ha megcsináljuk, ha akadnak rovatszerkesztők, ha akadnak információikat, gondolataikat, élményeiket megosztani hajlandó és megosztani tudó hallgatók, és oktatók.

A lap főbb témái - hallgatói ajánlás



Erdős Melinda



Ezt írnám a Hírmondóba

- 1. Bevezető:** Minden lapszám elejére egy bevezetőt írnék, amelyben köszönteném az olvasókat és az adott lapszámhoz kapcsolódó témákat említeném meg kicsit közvetlenebb formában. Néhány – az új számban található írásokból kiemelt – lényeges mondattal, idézettel hívnám fel a figyelmet a tartalomra.
- 2. Intézeti hírek:** Beszámolók, rövid képes hírek szólnának arról, hogy milyen események történtek intézetünkben az elmúlt időszakban.
- 3. Rövid hírek a nagyvilágból:** Érdekességeket osztanék meg az olvasókkal az egészség, a mozgás és az egészségtudomány világából.
- 4. Friss hírek az egészségtudomány területéről:** Ebben a részben olyan friss kutatások eredményeit ecsetelném, ami fontos számunkra. Itt kiemelten foglalkoznék magyar kutatók munkásságával is.
- 5. Szaktársaink eredményei:** Mivel sokan sportolnak a szakról illetve néhány minoros hallgató testnevelő-edző szakos, így fontosnak tartom, hogy megemlítsük legfrissebb eredményeiket.
- 6. Szeged, a közös otthonunk:** E rovat Szegedről szólna. Az év nagy részét itt töltjük, és sokan csak hallgatóként kezdik ismerkedésüket Szeged nevezetességeivel, történelmével.
- 7. Hasznos tudnivalók, programok:** A félévek során számos időpontot kell betartanunk hallgatóként (beadandó, szakdolgozat, témaválasztás, szociális ösztöndíj stb.). Ezeknek is szánni kell egy kisebb részt, hogy senki sem maradjon le, akit érint. Ide lehetne írni az egyetemi és nem egyetemi szervezésű kulturális eseményeket, bulikat.
- 8. Rejtvény:** Ebben a rovatban kicsit megdolgoztatnánk az agyakat. Skandi, sudoku, fejtörő feladatokkal kedveskednénk az olvasóknak. Nyereményjátékok is lehetnek, melyekkel motiválhatjuk a hallgatókat, hogy oldják meg a rejtvényeket.
- 9. Zárszó:** Megköszönnénk az olvasó figyelmét és adnánk egy kis ízelítőt a következő számból.

Te is tegyél valamit érte!

De mit?

Segíthetsz kitalálni. Hogy mit is? El kellene nevezni, bár lehet, hogy az ideiglenes névnél - **Egész-ség** - nem találunk jobbat, de próbálkozzunk, keressünk, hátha...

Lehetne ötletes logót kreálni a laphoz – ezt is kipróbálhatnád. Lehetnél egy általad (is) kitalált rovat szerkesztője.

Írók és írók nélkül biztosan nem lesz *Hírmondónk*. Miért is ne próbálhatnád ki magad ezen a területen? Kiderülhet Rólad, hogy remek szervező vagy, kiválóan tudod ösztönözni a melletted élőket, hogy egy jó kérdésen gondolkodjanak, utánajárjanak valaminek, leírják a tapasztalataikat és értékeljék is ezeket. Vagy írd Te valamiről, ami érdekel - vagy éppen bosszant - ami kapcsolatban áll a szakoddal, vagyis az intézettel, vagyis mindnyájunkkal. Írni tudó, írni szerető hallgatókon kívül szükség van fotós(ok)ra, szerkesztő(k)re, és informatikusra.

- Intézeti események
- Egészséges életvitel - ajánlások, elemzések
- Olvasd el! (linkek, életmód-elemek)
- Itthon - Szegeden
- Kultúra (mozi, színház, könyv)
- Jól sikerült beadott munkák
- Határidők, Pályázatok
- Mit ér a diplománk?
- Humor

Nem elég akarni...

Tisztelt Olvasó!

Arra biztatunk, hogy ne csak Olvasó, hanem alkotó Író is legyél! Az alakuló szerkesztőségbe jelentkezőket várunk, és persze ajánlásokat, írásokat, ötleteket is.

Jelentkezni lehet:

Nagy Edit:

snagyed@gmail.com

Üdvözlettel:

A szerkesztőség